

Acest chestionar de spovedanie este orientativ, fără pretenții de exhaustivitate sau de normativitate. Nu se vrea decât un simplu instrument pentru cercetarea cugetului, adesea îngreunată, fie de lipsa unor repere orientative, fie din cauza unei sumedenii de îndrumare, în general monastice, prea scrupulos întocmite sau, în bună parte, anacronice.

Pr. Eugen Jurca

Eugen Jurca

Chestionar de Spovedanie
pentru adulți, adolescenți și copii



ISBN 978-973-141-158-3



Pr. Dr. Eugen Jurca

Chestionar de spovedanie

pentru adulți, adolescenți și copii

Ediția a patra

Coperta: firma9
www.firma9.com

© Editura Galaxia Gutenberg, 2009

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JURCA, EUGEN

**Chestionar de spovedanie pentru adulți,
adolescenți și copii/ Eugen Jurca. - Ed. a 4-a, rev.**
– Târgu Lăpuș : Galaxia Gutenberg, 2009
ISBN 978-973-141-158-3

265.62

Redactor: Cristian Șoimușan
Tehnoredactor: Georgiana Tremurici

Editura Galaxia Gutenberg
435600 Târgu-Lăpuș, str. Florilor nr. 11
Tel/fax: 0262-385786; mobil: 0723-377599
e-mail: contact@galaxiagutenberg.ro
comenzi@librariilegutenberg.ro
www.galaxiagutenberg.ro
www.librariilegutenberg.ro

Pr. Dr. Eugen Jurca

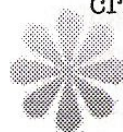
Chestionar de spovedanie
pentru adulți, adolescenți și copii

Ediția a patra

Galaxia Gutenberg
2009



Acest *chestionar de spovedanie* este orientativ, fără pretenții de exhaustivitate sau de normativitate. Nu se vrea decât un simplu instrument pentru cercetarea cugetului, adesea îngreunată, fie de lipsa unor repere orientative, fie din cauza unei sumedenii de îndrumare, în general monastice, prea scrupulos întocmite sau în bună parte anacronice. Cercetarea cugetului poate fi făcută și după alte criterii (modele, repere), de pildă: 1. păcate față de Dumnezeu; 2. față de *aproapele*; 3. față de *sine* sau 1. păcate cu cuvântul; 2. cu *fapta*; 3. cu *gândul* sau după cele 9 *fericiri*, după cele 7 *păcate capitale* ori după alte criterii. Noi am încercat aici *trei modele* de chestionar (pentru adulți, adolescenți și copii) după *Decalog*, incluzând toate celelalte criterii și categorii de păcate.



Chestionar de spovedanie – pentru adulți –

Motto:

*Cel care-și ascunde păcatele
nu propășește, iar cele ce le mărturisește,
și se lasă de ele, va fi miluit.*

Pilde 28,13

Cele zece porunci (Ieșirea 20,2–17)

Porunca 1

**Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău,
să nu ai alți dumnezei afară de Mine**

- M-am îndoit de existența și ajutorul lui Dumnezeu?
- L-am lăsat pe Dumnezeu pe ultimul plan al preocupărilor mele zilnice?
- Cât din timpul zilei îmi rezerv pentru rugăciune, meditație, lecturi spirituale? Acord un spațiu bine definit preocupărilor spirituale în timpul zilei sau le fac pe apucate, când și dacă îmi vine?
- Mă rog doar dimineața și seara sau îmi amintesc și-n timpul zilei de Dumnezeu; „uit”

sau „nu(-mi fac) am timp” să mă rog!? Încerc să conștientizez cât mai frecvent prezența și ajutorul lui Dumnezeu (să „descifrez semnele” Sale sau, invers, greșesc încredințându-mă acestora fără discernământ) în situațiile concrete de viață?

- Mă rog cu plăcere sau rugăciunea e o povară pentru mine? De ce mă rog (doar ca să obțin ceva)?

- Sunt atent la înțelesul rugăciunii sau mă grăbesc s-o termin? Mă las copleșit de alte gânduri și frământări, în loc să mă încredințez cu totul lui Dumnezeu în aceste momente?

- Am încredere în împlinirea rugăciunilor mele sau mă rog cu îndoială?

- Mă rog doar la necaz? Uit să mulțumesc lui Dumnezeu pentru binefacerile primite?

- Mă las cuprins de deznădejde sau am încredere în ajutorul lui Dumnezeu? Ori ispitesc pe Dumnezeu, lăsând totul pe seama Lui, fără să fac nici un efort spiritual?

- Sunt preocupat de îmbunătățirea vieții mele spirituale (prin Sf. Euharistie, spovedanie, rugăciune, meditație, lecturi duhovnicești, caritate etc.) sau n-am nici un fel de preocupare religioasă ori vreun țel duhovnicesc?

- Mi-e frică de Dumnezeu sau Îl iubesc?

- Mă împărtășesc frecvent¹, pentru a fi într-o cât mai strânsă și continuă (progresivă) comuniune cu Hristos sau practic o viață spirituală în „sincope” (salturi), „din Paști în Crăciun”?

- După ce m-am împărtășit, caut să

¹ În ultima vreme s-a încetățenit obiceiul împărtășirii rare (uneori „din Paști în Crăciun”, ba chiar mai rar sau deloc!), din motive de „pietate” (ne/vrednicie) și, chipurile, pentru a nu se „bagateliza” actul împărtășirii, printr-o practică frecventă. Ba mai mult, unii duhovnici, mai ales de prin mănăstiri, încurajează refuzul Sf. Împărtășaniei pe motiv de nevrednicie a „penitentului”. Experiența pastorală ne învață că această practică interdictivă (care s-ar vrea penitențială!) este complet ineficientă, ba chiar descurajantă creșterii și maturizării spirituale, când credinciosul e nevoit să aștepte cu anii până să se împărtășească, uneori chiar pentru niște păcate minore. Cel puțin dacă în acel răstimp i s-ar acorda asistență spirituală, sfat duhovnicesc continuu, susținere morală, de către respectivul „duhovnic de ocazie”, n-ar fi așa deprimant, dar credinciosul de regulă se spovedește o dată la câțiva ani sau poate pentru prima dată în viață la un astfel de duhovnic ocazional, apoi rămâne „pedepsit” și abandonat până la împlinirea anilor de interdicție canonică. Prin această observație nu am dori să excludem posibilitatea amânării Împărtășaniei în cazuri excepționale, dar nu asta ar trebui să devină regulă, de parcă l-am „pândi” pe enoriaș, cu o plăcere sadică de a-l “interzice”. Noi am propune un ritm constant al Spovedaniei și Împărtășaniei, pentru o creștere firească a omului, pe măsura parcurgerii itinerarului său spiritual, sub „ascultarea” (asistența) duhovnicului.

prelungesc trăirea spirituală, bucuria Liturghiei, printr-o reflecție mai stăruitoare asupra prezenței lui Hristos în corpul și sufletul meu sau de îndată mă las (cu)prins de problemele „din afară” și de tensiunile zilei? M-am lăsat copleșit îndată de vechile păcate și compromisuri?

- Mi-e rușine să mă recunosc drept credincios și să-mi mărturisesc credința, să abordez subiecte religioase în discuțiile cu ceilalți? Sunt cu adevărat un credincios practicant sau doar un „ritualist de duminică”?

- Am săvârșit vreun sacrilegiu sau profanare a celor sfinte?

- Mi-e rușine să-mi fac cruce când trec prin fața bisericii?

Porunca 2

Să nu-ți faci chip cioplit; să nu te închini lor, nici să le slujești

- Mi-am lipit inima de avuții sau de alte pasiuni deșarte mai tare decât de Dumnezeu?

- M-am lăsat pradă idolilor carierismului sau orgoliului personal.

- Port diverse obiecte (amulete) ca să-mi aducă „noroc” (chiar și crucea purtată în acest scop) și să mă protejeze de „energii negative”?

- Îmi place să mă îmbrac extravagant sau să mă înzorzinez cu tot felul de podoabe, pentru a „crea impresie”?

- Am dăruit bisericii diverse obiecte și podoabe ce-mi prisoseau și mă stinghereau în casă, nu ca o Jertfă curată, sinceră²?

² Încă pe la începutul secolului, în *Psihologia poporului român*, G. Drăghicescu sesiza că la noi sunt destui care nu s-ar sinchisi să aducă jertfă la biserică lucru de furat. Jertfa autentică înseamnă a sacrifica pentru Dumnezeu ceea ce ai mai bun (cum în vechime se aducea animalul fără meteahnă; Dumnezeu Își aduce Jertfă Propriul Fiu pentru noi!), nu ceea ce ai de prisos sau de aruncat. Să ne amintim pasajul cu „banul văduvei” (Marcu 12,41-44), unde toți aruncau în cutia darurilor de la templu cu zgârcenie sau din „prisosul” lor. Nu de puține ori Biserica devine un fel de „container” unde se depun obiecte inutile și kitsch-uri de tot soiul ori ca o „pălărie de milog” în care se aruncă în treacăt mărunțișul de prin buzunare.

• Am fost la „vrăjitori(are)”, ghicitori(are), descântători(are), la ședințe oculte?

• Cred în vise³, zodii, „viziuni”, „aparitii”⁴, premoniții etc. mai mult decât în cele sfinte?

³ Sf. Ioan Scărarul spune că: „cel ce crede în vise este asemenea celui ce aleargă după umbra sa și încearcă să o prindă” (*Scara*, III, 38). Cu mult înaintea psihanalizei, cartea Eccleziastului (5,2,6) afirma că „din mulțimea grijilor se nasc visele”. După o viață de experiențe diverse (atât pozitive, cât și negative), unii se miră de ce au insomnii și coșmaruri. Neavând nici cea mai elementară informație pe această temă, mulți credincioși – și chiar preoți – caută tot felul de explicații „magice”, „misterioase” (hazardate) sau semnificații premoniționale viselor. Există cărți de specialitate (nu „interpretări o(in)culte de tarabă”!), după un secol de cercetări științifice și experiențe clinice, așa încât e posibilă cel puțin demitizarea unei viziuni (mentalități) arhaice, puternic încărcată emoțional.

⁴ Granița între *viziune* și *halucinație* (de ex. delir mistic) este relativă, foarte subtilă. De multe ori cele două sunt ușor de confundat. Doar persoane experimentate duhovnicește, cu un puternic simț al discernământului, pot face această distincție. De aceea, pentru omul de rând e de preferat să refuze orice imagine, voce, revelație etc. și să se consulte cu duhovnicul. Acesta, la rândul său, dacă va constata că e vorba de o problemă de natură psihică, nu e cazul să-i întrețină delirul, ci să-l îndrume, cu tact (prudență), pentru tratament. Dacă „viziunea” cedează la Haloperidol, înseamnă că nu ne aflăm în fața unei „hierofanii”!

• Cred în vrăji, farmece, superstiții, în puterea magiei? Ai frecventat (sau ai îndemnat și pe alții s-o facă) chiar și „preoți” ce trec drept „dezlegători”, „taumaturgi” (vindecători) etc.⁵

• Am cochetat cu diverse credințe și practici ezoterice sau eretice? Sub influența altor credințe am primit un al doilea botez?

• Sub influența prozelitismului neoprotestant, mă îndoiesc de puterea Sf. Cruci?

⁵ Asistăm astăzi la o creștere a numărului de „vraci” (fie chiar și în „interiorul” Bisericii, cu practicarea la scară industrială, fără discernământ, a Molitfelor Sf. Vasile cel Mare sau a altor forme de „exorcizări” și „dezlegări la minut”!), care promovează și întrețin o atmosferă de magie, superstiție, ocultism și obscurantism religios. Profitând de naivitatea oamenilor, de anxietățile, incertitudinile și sentimentele de insecuritate ce bântuie o societate bulversată, în căutarea unei identități și stabilități au împânzit sursele mass-media cu tot felul de „soluții existențiale fast-food”, așa cum unii preoți și-au transformat epitrahilul și demnitatea sacerdotală într-o simplă sursă mercantilă, de prost gust. Nu de puține ori, unele firi anxioase și-au transformat viața într-un adevărat infern, într-un sistem de autoterorizare psihică, găsindu-și tot felul de surse care să le întrețină temerile de „farmece”, „făcături” și alte jocuri ale imaginației lor, adeseori morbide.

Porunca 3

Să nu iei numele Domnului Dumnezeuului tău în deșert

- Am înjurat (de cele sfinte: *grijană* = Sf. Împărtășanie, *Paștele*, *Biserica* etc.)?
- Am blestemat?
- Am jurat strâmb sau fără trebuință?
- Am fost sperjur la vreun proces?
- Am încălcat vreun jurământ sau făgăduință făcute lui Dumnezeu?
- Am vorbit vulgar; am blasfemi (hulit); am spus glume/bancuri pe seama celor sfinte?
- Mi-am irosit timpul în discuții sterile, inutile, flecăreală, bârfe? Sunt cicălitor(oare)⁶, pisălog(oagă), provocator(oare) de certuri, scandaluri?
- Am bârfit/judecat pe cineva?
- L-am acuzat pe Dumnezeu pentru necazurile și neîmplinirile mele?
- Utilizez în mod inutil „ticuri verbale”, de genul: „ce Dumnezeu!”, „pentru numele lui Dumnezeu”, „mai știe Dumnezeu...” etc.

⁶ A se citi Iacov cap. 3.

Porunca 4

Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești

- Obişnuiesc să merg duminică și în sărbători la Sf. Liturghie? De ce (nu) merg (din obişnuință, de frică, din comoditate; alte motive)?
- Nu cumva mi-am neglijat munca, îndatoririle familiale sau alte responsabilități, sub pretextul „programului” spiritual (public sau individual)?
- Biserica, rugăciunea, practicile ascetice sunt pentru mine mijloace autentice de sporire spirituală sau modalități subtile de refulare și escamotare a unor deficiențe psihologice nesoluționate ori o modalitate de a mă eschiva din fața unor responsabilități familiale (ori un comportament compensatoriu față de propriile neîmpliniri)? Nu cumva le provoc sau întrețin sub masca unei religiozități (scrupulozități) obsesive și a unei false pietăți?⁷

⁷ Biserica, rugăciunea, viața spirituală nu sunt refugii sau, cu atât mai puțin, modalități de compensare a unor deficiențe sau frustrări (refulări) de un gen sau altul. Viața religioasă înseamnă împlinire, vigoare, sănătate, în cel mai rău caz însănătoșire morală, nicidecum o clinică psihologică sau psihiatrică. Pentru astfel de probleme există instituțiile abilitate, cu care Biserica poate conlucra în sprijinirea persoanei aflate în suferință.

- Luând parte la sfintele slujbe, am vorbit, am râs, am aruncat ocheade sau m-am uitat în jur criticând pe alții mei pentru ținuta vestimentară sau i-am tulburat prin observațiile mele, în loc să-mi văd atent de rugăciune și liniștea personală?

- Îmi petrec week-endul ca un adevărat creștin, oriunde aș fi?

- Nu-mi chivernisesc bine timpul, lăsând treburile casei (sau alte munci) pentru zile de duminică sau sărbători? Cunosc valoarea odihnei pentru regenerarea și fortificarea organismului și a minții?

- Fac afaceri, merg la piață („bișniță”) sau fac alte munci (spălat, călcat, gătit, muncile câmpului etc.) în zile de duminică și sărbători?

- Îmi irosesc timpul în fața televizorului cu tot felul de telenovele sau alte programe, vaitându-mă apoi că nu-mi ajunge timpul pentru biserică și rugăciune?

- Ziua de odihnă este pentru mine o simplă zi de trândăvie sau de relaxare și de reîmprospătare spirituală?

- Sâmbăta seara mă las prins de programul de televizor (până noaptea târziu, îmbâcsindu-mi mintea cu tot soiul de filme, ba chiar și cu secvențe obscene), merg la chefuri sau, dimpotrivă, încerc să mă pregătesc trup și suflet pentru întâlnirea cu Hristos

în Sf. Liturghie (fie chiar și numai pentru o duminică tihnită, binecuvântată, curată, luminoasă)?

- Am tragere de inimă pentru a participa la Sf. Liturghie sau de-abia mă mobilizez, trag de timp, întârzii adesea?

- Desconsider, ironizez, pe toți slujitorii Bisericii, fără discernământ?

Porunca 5

**Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta,
ca să-ți fie bine și să trăiești
ani mulți pe pământ**

- Mă cert cu părinții? Nu-i respect?
- M-am rușinat de părinții mei; i-am vorbit de rău; i-am batjocorit; i-am lovit; i-am umilit (disprețuit); i-am înjurat; i-am neglijat (mai ales la boală și bătrânețe); i-am mâniat; i-am dezamăgit (mâhnit)?
- M-am rugat pentru ei?
- Îmi tratez socrii și nașii ca pe proprii mei părinți?
- Ca părinte, îmi respect copiii; le respect autonomia, personalitatea, talantul personal, opțiunile sau caut să-mi impun voia mea cu tot dinadinsul?⁸ Mă rog pentru ei?
- Mi-am educat creștinește copiii?
- Ca naș mi-am făcut datoria spirituală față de finii mei? Păstrez o relație duhovnicească cu nașii mei sau e pur formală?

⁸ De multe ori părinților le convine doar porunca a cincea, ignorând sau necunoscând și perspectiva inversă propusă de Sf. Apostol Pavel: „Copii, ascultați pe părinții voștri... Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta... Și voi, părinților, nu întârâtați la mânie pe copiii voștri...” (Efeseni 6,1-4)

• Dau un exemplu de viață și moralitate creștină copiilor mei sau le sunt sminteală? Mă aud înjurând, făcând scandal; dau pildă de atitudine și comportament negativ, imoral?

• Nu cumva am creat inegalități, animozități între copii părținindu-l pe vreunul din ei și respingând pe celălalt(ți)?

• Intervin frecvent (și insistent) în familia copiilor mei cu „povețe”, sugestii, sfaturi, ajutor sau îi las să se descurce singuri? Îmi tratez ginerele sau nora ca pe propriul meu copil sau ca pe un străin și intrus în familie?

• Am un părinte duhovnic cu care mă consult în problemele existențiale și spirituale? Îl ascult cu adevărat? Dar el mă „ascultă” (înțelege și sprijină) fără să mă „judece” și să mă „dăscălească”?⁹

⁹ Există destui inși cu un psihic labil, cu o personalitate imatură, ce confundă ascultarea duhovnicească cu un conformism căldicel și securizant, care să-i absolve de responsabilități și opțiuni personale. Ba încă și destui „duhovnici” promovează o atitudine autoritaristă, pretinzând o ascultare „necondiționată” și perpetuă, ceea ce împiedică maturizarea și autonomizarea persoanei. Ca orice formă de dependență psihologică, această „ascultare oarbă” riscă să dezvolte o „personalitate de tip marsupian” (un ins „depersonalizat”), cu un comportament și o atitudine de obediență, servilism și docilitate.

• Schimb duhovnicul după bunul meu plac sau după slăbiciunile mele?

• Cinstesc memoria eroilor și a martirilor neamului/ credinței sau jertfa lor îmi este indiferentă?

• Mă rog, frecventez, sunt atent cu bine-făcătorii, povățuitorii, dascălii mei sau îi dau complet uitării?

Porunca 6

Să nu ucizi

• Am săvârșit avort (chiar și din neglijență); mi-am dat consimțământul sau am îndemnat pe cineva la comiterea unui avort?

• Am abandonat sau neglijat cumva propriul copil? L-am ucis (sufocat) din neglijență?

• Am dorit moartea cuiva?

• Pierzându-mi speranța (încrederea) în Dumnezeu, viață, în mine însumi, am avut gânduri, tentative suicidare? Nu m-am eliberat încă de obsesia sinuciderii?¹⁰

• Mi-am distrus propria sănătate printr-o viață dezordonată: băutură, fumat, droguri, chefuri, nopți nedormite, necumpătare în toate?

• Sunt în dușmănie (ranchiună, pică, resentimente!) cu cineva și vreau să mă răzbun?

• Am rănit, ucis pe cineva cu voie sau fără voie (ex. în accident, într-o încăierare)?

¹⁰ Adesea unii slujitori ai Bisericii manifestă o atitudine inflexibilă, extremistă, față de „sinucigași”. În loc de a-i judeca, acuza și respinge cu vehemență, mai bine s-ar documenta asupra problemei *depresiei* („duhul întristării”, în teologia evagriană sau casiană) și ar căuta să le stea aproape în momentele de declin sufletesc ori s-ar angaja în acțiuni de consiliere și prevenție suicidară.

- Am dus pe cineva la deznădejde?
- M-am bătut, certat, mâniat, cu cineva?
- Sunt foarte irascibil, agresiv?
- Am bătut sau ucis animale?

Porunca 7 **Să nu fii desfrânat¹¹**

- Trăiesc necununat (în concubinaj)? Am/sunt divorțat/recăsătorit/bigam?
- Am săvârșit adulter? Am stricat familia (sau afectat relația conjugală a) cuiva?
- Mă aflu și în prezent în vreo relație adulterină?
- Mi-am silit partenerul conjugal la practici erotice (perverse) ce violentează limita acceptabilului pentru el?
- Există în familie anumite disfuncționalități, incompatibilități, impasuri, tensiuni conjugale nerezolvate?¹² Acestea nu devin pentru mine sau pentru celălalt pretextul

¹¹ Din păcate, sub justificarea unei pioase pudicități, Biserica e foarte discretă pe astfel de teme, ca și când omul ar fi o ființă asexuată. Lipsa unor ghiduri sau repere educative creștine „oficiale”, în afara formulelor canonice interdictive, face foarte dificilă abordarea, din punct de vedere duhovnicesc, unei asemenea problematici. Oricum preotul duhovnic trebuie să trateze cu toată seriozitatea, priceperea, atenția și înțelegerea aceste chestiuni care fac parte inerentă din viața noastră.

¹² În loc de a căuta tot felul de explicații „magice”, ar fi de dorit ca astfel de cupluri să se adreseze specialistului pentru o terapie familială. La noi, din ignoranță, rușine și orgoliu (poate uneori și datorită costurilor), există

unor practici ascetice exacerbate sau ale unei false pietăți?

• Nu cumva mă folosesc de strategia unei pseudoasceze (de pildă un comportament sexual evitant, sub pretextul unor zile de post autoimpuse și al unor norme interdictive inventate), lăsându-mi partenerul(a) pradă autoerotismului sau unor frustrări insuportabile?

• Utilizăm practici contraceptive (auto) distructive, moralmente inacceptabile sau chiar abortive în secret?

• Mi-am satisfăcut singur plăcerile?¹³

rețineri în a se adresa psihologului, psihoterapeutului sau psihiatrului (chipurile de a nu fi luat drept „nebun”!). Preotul duhovnic nu se va substitui terapeutului, dar trebuie să aibă cunoștințe în domeniu, cel puțin pentru a trata cu toată seriozitatea asemenea cazuri problematice (nu numai după canoanele unui moralism intolerant) și a le îndruma către clinicile de specialitate.

¹³ Ne-am oprit asupra acestei chestiuni pentru că e cea mai frecventă (îndeosebi la tineri sau la persoane singure, chiar până la vârste foarte înaintate) în scaunul spovedaniei. Chiar dacă moralmente nu ar fi cea mai gravă, devine totuși cea mai problematică, acută și bulversantă pentru multe persoane, care o percep drept o chestiune rușinoasă, degradantă, umilitoare sau cauzatoare de boli psihice. În literatura de specialitate mai nouă se pare că lucrurile stau tocmai invers: autoerotismul poate fi simptom al anumitor tulburări. Duhovnicul trebuie să fie la curent cu cercetările din

• Sunt lacom la băutură și mâncare, stârnindu-mi astfel apetitul sexual?

• Frecventez medii imorale, case de toleranță? Am practicat prostituția sau am îndemnat pe cineva la păcat?

• Am înclinații către persoane de același sex?

• Am stricat fecioria cuiva sau am corupt (pervertit) vreun copil, adolescent?

• Ca părinți, obișnuim să ne culcăm copiii cu noi în pat, chiar până la vârste destul de avansate?

• Simt că am unele porniri sexuale perverse sau patologice (ex. zoofilie, incest, porniri spre viol etc.)?

• Am privit filme, reviste, scene erotice, pornografice, pe Internet; am vreun poster indecent pe pereți, în mașină ș.a.m.d.; m-am desfătat cu lecturi (sau telefoane) erotice; mă uit după alte persoane pe stradă?

• Mă las pradă imaginarului(ției) sau caut să-mi pun pază minții, focalizându-mi atenția spre alt gen de preocupări, lecturi etc.?

câmpul psihologiei, pedagogiei, psihoterapiei, psihiatriei și ale altor discipline umaniste, pentru a avea o înțelegere mai nuanțată asupra unor asemenea probleme, care constituie obstacole serioase în dezvoltarea psihologică și moral-spirituală a persoanei.

• Obsedat de propriile frustrări și eșecuri, nu cumva, sub masca unei false pietăți, caut să proiectez asupra celorlalți și să induc o atitudine negativă față de viața conjugală, ca fiind păcat, rușine, impediment față de progresul spiritual?

• Practic vreun fel de pază a simțurilor sau mă las purtat de tentațiile lumii?

• M-am îmbrăcat indecent pentru a atrage privirile din jur?

• M-am lăsat antrenat sau am provocat discuții obscene?

Porunca 8

Să nu furi

• Am furat ceva? Din ce motiv? Am restituit bunul furat sau găsit, cu atât mai mult când cunoșteam proprietarul?

• Sunt arghirofil, deși știu că „iubirea de arginți e rădăcina tuturor relelor” (I Timotei 6,10)?

• Socotesc că mă pot bucura din câștigul necinstit?

• Din dorința de câștig rapid și ușor, m-am ocupat de bișniță, trafic de valută, droguri, trafic de carne sau de influență etc.?

• Am înșelat pe cineva?

• Am primit sau dat mită?

• Am luat camătă?

• Am fost risipitor sau zgârcit?

• Sunt lacom să adun avuții, refuzând ajutorul celui în trebuință?

• Am ajutat sau am îndemnat pe alții la furt?

• Am jefuit, profanat morminte?

• Am furat din magazine în timp de calamități?

• N-am restituit banii, cărțile, alte bunuri împrumutate?

• Am oprit plata lucrătorilor? I-am nedreptățit la plată?

• Sunt leneș și-mi place câștigul rapid și ușor?

• Am practicat jocuri de noroc? Îmi pierd timpul și-mi distrug sănătatea cu jocuri pe calculator (simulator)?

• Caut să înșel în diverse situații (ex. călătorii fără bilet, speculă, furt la cântar, falsificarea produselor, eschivare de la plata unor dări, nerestituirea unor sume necuvenite etc.)?

• Am adus ca jertfă la biserică din bunuri furate?

• Am făcut diverse acțiuni caritative, filantropice, din orgoliu personal sau pentru a fi apreciat de semenii mei?

• Am cumpărat, la prețuri scăzute, și am utilizat bunuri de furat?

• Ai cerșit sau te-ai umilit pentru a obține favoruri sau bunuri inutile?

Porunca 9

Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău

• Am mințit? Am vorbit cu două înțeleșuri, provocând o reacție agresivă din partea celuiilalt?

• Am fost fals, lingușitor, servil, pentru a-mi atinge vreun scop?

• Am dorit/doresc răul cuiva? Sunt în dușmănie cu cineva?

• Am fost martor mincinos la vreun proces? Am corupt pe cineva să dea declarații false împotriva cuiva?

• În calitate de judecător, am fost drept sau am fost părtinitor cu cineva primind mită sau judecând după afinități și interese personale?

• În loc să caut o soluție justă sau creștinească am dat pe cineva în judecată?

• Îmi manifest în mod agresiv (fie și mocnit) sentimentul de inferioritate¹⁴ față de altcineva? Mă simt complexat și atunci

¹⁴ O temă de mare interes științific (psihologic) o constituie: *stima de sine*. *Demnitatea persoanei*, din punct de vedere teologic, se fundamentează pe faptul de a fi purtătorul *chipului* lui Dumnezeu. O *image pozitivă de sine* n-ar trebui lipsită de dimensiunea religioasă a interiorității noastre.

reacționez prin persiflarea, deprecierea, devalorizarea celui alt?

- Am contribuit cumva, direct sau indirect, la condamnarea sau umilirea vreunui semen al meu?

- Am desconsiderat și devalorizat pe cel mai mic sau mai slab decât mine, pe subalternii (angajații) mei? M-am mândrit?

- Am profitat de slăbiciunea sau ignoranța vreunui semen de-al meu?

- Am calomniat, ocărât, pe cineva? Am lezat (jignit) pe cineva?

- Am pârât, judecat, vorbit de rău, bârfit, batjocorit, disprețuit pe cineva?

Porunca 10

**Să nu dorești nimic din ce este
al aproapelui tău**

- Am dorit soția cuiva? Am stricat familia cuiva? Am provocat gelozie în familia cuiva?

- Am invidiat pe cineva pentru avere, capacitate, inteligență, cultură, poziție socială, farmec personal, succes profesional, reușită familială etc.?

- Sunt în proces cu cineva pentru averi, proprietăți, pământuri etc.?

- Sunt hrăpăreț, având pretenții asupra unor moșteniri necuvenite; am mutat hotarul vreunei moșii; m-am făcut proprietar în mod samavolnic?

- Sunt lacom, poficios, posesiv, necum-pătat? Nu (pot să) țin post?

- Din zgârcenie, am mâncat hrană alterată? Am mâncat pe ascuns, ca să nu fiu văzut de alții sau să nu împart cu ei?

N.B.:

- Simt că am făcut vreun progres de la spovedania precedentă sau în general; stagnez sau am scăzut mai mult?

- Ce mi se pare mai relevant din examenul de conștiință și din spovedania recentă?

- Ce decizie aş lua? Realist vorbind, mă simt în stare s-o duc la capăt?

- Cum văd posibile schimbarea, îndreptarea, progresul personal, moral-spiritual? Prin ce mijloace?

Dileme, probleme

a) în raport cu Dumnezeu

- În ce „raport”, „relație”, mă aflu actualmente cu Dumnezeu? Ce reprezintă pentru mine?

- Mă îndoiesc de existența Sa?

- Dumnezeu este viu, pentru mine, sau o simplă abstracțiune metafizică, doar un subiect cultural interesant?

- Îl acuz pe Dumnezeu pentru neîmplinirile mele?

- Mă atrage (preocupă) viața spirituală sau nu mă interesează acest „subiect”?

- Comunic cu Dumnezeu în rugăciune (mă „consult” cu El în problemele mele fundamentale de viață) sau prefer să fac orice altceva decât să mă rog?

- Îi chem în ajutor; Îi cer să-mi arate și să-mi deschidă Calea; Îi mulțumesc, Îl preamăresc pentru darurile primite sau nu?

- Ce cred eu că ar vrea Dumnezeu de la mine? Dar eu de la El?

b) în raport cu semenii

Părinții:

- Există comunicare, respect – reciproc – în relația cu părinții? Sunt prea autoritari, hiperprotectivi, posesivi sau dimpotrivă sunt prea permissivi, indiferenți, absenți față de mine?

- Dacă sunt decedați, mă rog pentru ei?

- Dacă m-au abandonat ori s-au comportat dur cu mine, sunt în stare să-i iert, fără să-i judec?

- Ce aş (fi) aştepta(t) de la ei?

- Ce cred că ar aştepta copiii mei de la mine? Oare nu repet istoria părinților mei? Nu sunt cumva, în loc să le fiu model, le sunt sminteală?

- Nu cumva sunt prea dur, posesiv, hiper-protectiv (anulându-le personalitatea, voința, sentimentele, opțiunile, vocația) sau prea permisiv (din dragoste le permit orice, nu-i controlez deloc, le fac toate voile)?

Propria familie:

- Există încredere, comunicare, sinceritate, dialog în relația cu soțul/ia, cu copiii?

- Ce responsabilități în general și spirituale în special aş avea față de celălalt, față de copii?

- Contribui la crearea unei atmosfere de familie creștine sau dimpotrivă provoc scandaluri, tulburare, agitație, neîncredere, discordie, tensiuni (fie și numai mocnite)?

- Dacă există anumite impasuri conjugale (incompatibilități sau dificultăți), le-am adresat specialistului pentru o terapie familială sau duhovnicului? De ce nu ne adresăm specialistului: de rușine, din orgoliu, din neîncredere în competența lui sau în faptul de a ne înțelege? Ce facem în acest sens pentru remedierea situației?

- Fac eforturi pentru autonomizarea propriei noastre familii, pentru realizarea unei identități familiale, a un stil familial propriu sau caut să transfer în casa mea modelul familiei părintești, fiind mereu împărțit între familia mea și familia (mentalitatea) părinților mei?

- În caz de ceartă îl șantajez „instinctiv” pe celălalt cu divorțul sau, dimpotrivă, caut să sporesc tot mai mult unitatea și soliditatea relației noastre creștine printr-o soluționare justă a disputei și printr-o împăcare grabnică, fără reproșuri? Țin(em) mânie sau caut(ăm) să detensionăm atmosfera potrivit principiului paulin: „să nu apună soarele peste mânia voastră!”

Semenii mei:

- Sunt corect față de cei din preajma mea (superiori, egali, subalterni) sau am o atitudine ambiguă, ostilă, versatilă? Cum mă comport cu prietenul(a) meu(a)?

- Mă orientez după *Regula de aur* a creștinismului: *Toate câte voiți să vă faceți oamenii, faceți voi mai întâi!* (Matei 7,12) sau caut să profit de tot ce pot după celălalt?

- Ajut pe cel care-mi solicită sprijinul sau acest fapt mă lasă indiferent, îl amân, îl refuz, îl port cu vorba?

- Sunt în dușmănie cu cineva? Fac ceva pentru împăcare?

Natura:

- Am murdărit (poluat) natura, mediul ambiant, în excursii, aruncând hârtii etc. pe stradă? Chiar dacă "nu mă vede nimeni" (în afară de Cel de sus) e corect (creștinesc) un astfel de comportament?

c) în raport cu mine însumi

- Nu mă îngrijesc de sănătatea (igiena) fizică, psihică, mentală, spirituală? Din ce motiv (delăsare, comoditate, depresie, abulie)?

- Fumez, beau (sunt alcoolic?), mănânc neglijent (sunt bulimic?), mă droghez, sunt sedentar (leneș sau apatic, depresiv, nemotivat?), sau dimpotrivă, agitat, stresat; duc o viață dezordonată, dezământată?

- Am un comportament autist, prea închis în mine însumi; trăiesc izolat, în mod exagerat în plan imaginar, și îmi satisfac singur plăcerile erotice?

- Nu mi-am găsit încă un sens (rost) în viață? Sunt fals, ambiguu sau nu mi-am găsit un "loc" al meu pe lume?

- Sunt egoist, egocentric, autosuficient, plin de sine, îngâmfat?

- Ascund un păcat rușinos (ex. viol, incest, abuz) din copilărie, adolescență, altcândva, neavând încredere să-l mărturisesc cuiva (preot, psiholog, psihoterapeut, psihiatru, părinți, prieteni), ca să mă eliberez de povara lui, de teama de a nu fi greșit înțeles (asă), judecat(ă), muștrat(ă) ș.a.m.d.?